L'éducation bienveillante

Attachement, modélisation, émotions
Cerveau et masque à oxygène

Prendre soin de soi est essentiel

Pour être en capacité de prendre soin des enfants, de leurs émotions et de leurs besoins, il est nécessaire de prendre soin de soi - d'abord ! (cf : le masque à oxygène)

Et c'est un modèle que les enfants pourront s'approprier au fil de leur maturation cérébrale pour réagir comme nous aimerions qu'ils le fassent ;)

⇨ **La fatigue** est le premier facteur de stress donc d'énervement pour les parents et les professionnels
⇨ Qu'est-ce qui vous **ressource** ? Qu'est-ce qui est bon pour vous ?
Une balade dans la nature ? Danser musique à fond ? Prendre un bain ? Faire du sport ? Voir des amis ? Lire ? Dessiner ? ...
⇨ Il y a ce qui nous ressource au long cours et les **outils d'urgence** !
Une grande respiration, un verre d'eau à petite gorgée, s'asseoir par terre, faire le tigre, marcher vite en faisant des grands gestes, crier dehors ou dans un coussin ...

Crier et taper si besoin, mais pas sur les enfants !

Souvenez-vous : cet enfant qui se roule par terre, ou cet adolescent qui claque la porte en hurlant est la même personne que ce minuscule bébé que vous teniez dans vos bras il n'y a pas si lontemps...

L'exemple n'est pas le meilleur moyen d'éduquer
••• c'est le seul •••

Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

Crier, menacer, punir ou frapper provoque chez l'enfant :

- ⇨ de la peur, un figement, son cerveau se bloque, il ne comprend pas
- ⇨ une perte de repères, d'amour (mes parents ne m'aiment pas)
- ⇨ une image/estime de soi dégradée (je suis nul, je suis mauvais, méchant)
- ⇨ un grand stress dans le cerveau de l'enfant
- ⇨ un modèle qu'il va reproduire

« Pleurs et colères sont parfois de simples décharges de tension confiées à la source d'amour inconditionnel : maman.
Ce comportement continuera encore pendant bien des années, pensez-y quand votre adolescent(e) hurlera sa fureur contre vous.
N'oubliez pas que vous êtes le réceptacle privilégié de ses souffrances non parce que vous n'avez pas d'autorité mais parce qu'il est en sécurité avec vous. »

Isabelle Filliozat

L'amour est un **carburant**, pas une récompense !

- ⇨ Antidote au stress (augmente l'**ocytocine**, diminue le cortisol)
- ⇨ Tout apprentissage demande du temps, des 'ratés' et de la répétition

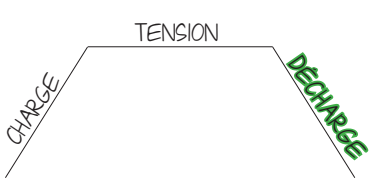
Nommer, aimer permet à l'enfant

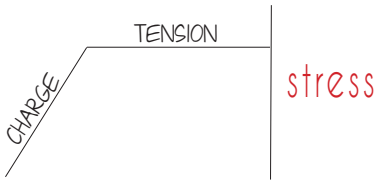
- ⇨ de comprendre ce qui lui arrive, d'apprendre à nommer à son tour
- ⇨ de construire sa sécurité intérieure
- ⇨ de mieux supporter la frustration
- ⇨ de respecter les règles, les codes etc...
- ⇨ de faire confiance à ce qu'il ressent

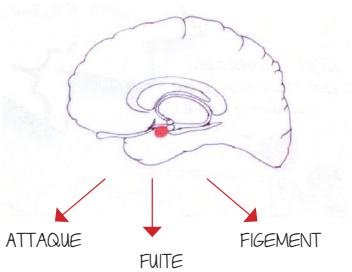
Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

Émotion

⇨ du latin "ex-movere" ⇨ mouvement vers l'extérieur







- ⇨ Une émotion dure en moyenne 90 secondes
- ⇨ Elle nous informe sur le monde qui nous entoure, elle nous guide en nous rappelant ce que nous aimons et ce que nous détestons.
- ⇨ Elle nous donne une précieuse indication sur l'état de nos besoins (*comme les voyants sur le tableau de bord de la voiture*)
  - ⇨ émotion agréable = besoin satisfait
  - ⇨ émotion désagréable = besoin non satisfait

⇨ Lorsque le corps accumule les tensions parce que la décharge n'est pas possible, c'est la réaction de stress qui prend le dessus (*cortisol, adrénaline et autres hormones du stress arrosent alors le cerveau qui se déconnecte*).

Les besoins à nourrir

- ⇨ L'estime de soi, la confiance en soi, l'amour inconditionnel
- ⇨ Le contact avec la nature, l'extérieur

L'attachement apporte réconfort et protection.

- ⇨ être aimé inconditionnellement, quoiqu'on fasse ou dise
- ⇨ pouvoir compter sur quelqu'un
- ⇨ faire des câlins, être porté
- ⇨ **jouer, jouer, jouer!**
- ⇨ rigolade, bataille sur le lit
- ⇨ discussion agréable
- ⇨ intérêt pour l'enfant / son monde
- ⇨ écoute active, accueil des émotions
- ⇨ donner des ressources *(plutôt que punir)* ...

Le parent est comme un porte-avion pour l'enfant, il vient :

- ⇨ remplir son réservoir (d'amour et d'adaptation)
- ⇨ donner **suffisamment** de sécurité intérieure pour lui permettre d'explorer le vaste monde en toute liberté *(voir Nicole Guedeney)*

Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

Quand le petit avion commence à voler pour explorer le monde,
s'il perd de vue son porte-avion,
il se sent en danger et il est en grand stress !
(ou quand maman téléphone à sa copine...)

Le temps dédié hors 'vie quotidienne' (repas, coucher etc...)

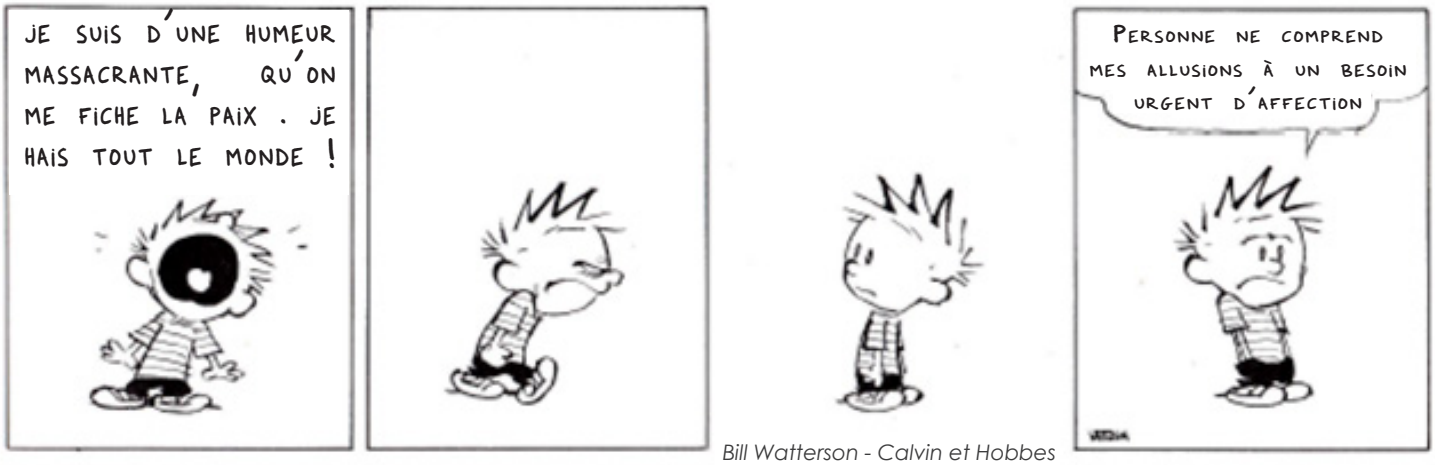
Poser son téléphone, lâcher ses mails et consacrer un vrai moment de présence de qualité à ses enfants, de partage, de jeu, de câlins... pour remplir leur réservoir, nourrir le lien, diminuer le stress. Toute la famille en sort calmée et prête à gérer le quotidien !

Au moins : **5mn le matin avant l'école, 10mn le soir après l'école**

> après avoir déchargé, sans contrainte de règles, en courant, en criant , en pleurant si besoin, en grimpant aux arbres etc... touuuut le stress de la journée ! *Et nous les adultes = pareil :)*

La liberté pour devenir autonome, indépendant et rester créatif

- ⇨ explorer, être en mouvement, jouer librement
- ⇨ maximum d'autonomie selon l'âge, avoir le choix, décider pour soi (pouvoir personnel ++ = je peux, je suis capable)



Bill Watterson - Calvin et Hobbes

L'éducation bienveillante

Ressources - Contact

Les livres

⇨ **Isabelle Filliozat**

Des clés pour soi

- Que se passe-t-il en moi ?
- Au coeur des émotions de l'enfant
- Trouver son propre chemin
- Fais-toi confiance

Des clés pratiques pour toutes les situations du quotidien avec les enfants

- J'ai tout essayé (1-5 ans)
- Il me cherche (6-11 ans)
- On ne se comprend plus (12-18 ans)
- Parents sans s'énerver : 10 jours pour changer
- Comprendre et éduquer son enfant

⇨ **Marshall B. Rosenberg**

- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

⇨ **Thomas Gordon**

- Relations efficaces
- Parents efficaces au quotidien

⇨ **Catherine Gueguen**

- Pour une enfance heureuse

⇨ **Faber & Mazlish**

- Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants (adapté aussi pour ados / tout-petits / élèves)
- Frères et Sœurs sans rivalité

⇨ **Catherine Dumonteil-Kremer**

- Une nouvelle autorité, sans punition ni fessée
- La parentalité créative - guide dessiné de la naissance à 6 ans

⇨ **Nicole Guédeney**

- L'attachement, un lien vital

La formation en ligne Valérie Orvain et Ingrid Lebeau

- Parental'e-clés, la formation de l'**Université de Parents**
  Éducation émotionnelle, relationnelle et sexuelle
  www.universitedeparents.com

Les vidéo et les sites

⇨ Isabelle Filliozat / Catherine Gueguen / Céline Alvarez / Daniel Siegel
⇨ Papapositive / Les 6 doigts de la main / Ensemble naturellement / Bougribouillons

⇨ **Valérie Orvain « Éduquer sans violence »** + chaine Youtube
⇨ **Le cerveau dans la main** « Le modèle du Cerveau dans la main de Daniel Siegel »

L'association Grand'Dire Ensemble

⇨ Le site > activités, calendriers des ateliers et des conférences
⇨ La page facebook > beaucoup de ressources
⇨ **Les conférences - Les ateliers de parents - La formation professionnelle**

Grand'Dire Ensemble, l'équipe
facebook.com/granddireensemble
contact@granddireensemble.org

Valérie Orvain
Consultante - Conférencière - Formatrice certifiée en éducation émotionnelle et relationnelle + Filliozat®
Formatrice au CNFPT, l'IRTS et la DDCS - EJE D.E.

Léa Baltus
Consultante - Accompagnatrice à la parentalité
Éducation émotionnelle et relationnelle
Ateliers Faber & Mazlish - Certifiée ASPRE - CNV

Julie Befort
Consultante - Conférencière - Formatrice en éducation émotionnelle et relationnelle + Filliozat®
Fondatrice éducatrice École alternative l'Arbrapépins
ASPRE - CNV - AICNV - IFS - Formatrice au CNFPT

Marion Verriès
Assistante administrative
Formée à l'accompagnement parents et enfants
Certifiée ASPRE - Animation Faber & Mazlish

www.granddireensemble.org

Grand'Dire ensemble

Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

Accueil des émotions et besoins

" Au lieu de considérer **l'obéissance à l'autorité** comme une vertu, nos devrions la voir comme **une maladie** devenue courante dans notre société. Nous sommes en train de **créer** de futurs **citoyens** qui **obéiront** aux ordres **sans se poser de question**. "

Thomas Gordon

En prêchant le respect à un enfant, on ne lui apprend pas le respect.
On lui apprend à le prêcher. Le respect est enseigné aux enfants en les respectant.
La transmission réside dans l'attitude. Si nous voulons transmettre quelque chose,
la question à se poser est simple. Comment nous comportons-nous?
Traite-t-on les autres, l'enfant, la vie avec respect, ou sommes-nous dans la prêche?

Edel Maex, extrait de 'Transmettre, ce que nous nous apportons les uns aux autres' Ed. L'Iconoclaste

Accueillir les sentiments / émotions de l'enfant

L'enfant tombe
Il pleure!

On nie les sentiments quand on dit:
Allez ca va, ce n'est rien!
Mais non, c'est un petit bobo!
Ne pleure pas!

On écoute l'enfant quand on dit:
Tu es tombé.
Tu as eu peur ou tu as eu mal?
Parfois lorsque l'on tombe, on peut avoir mal (ou peur)
Je comprends ta douleur (peur) et tes pleurs.

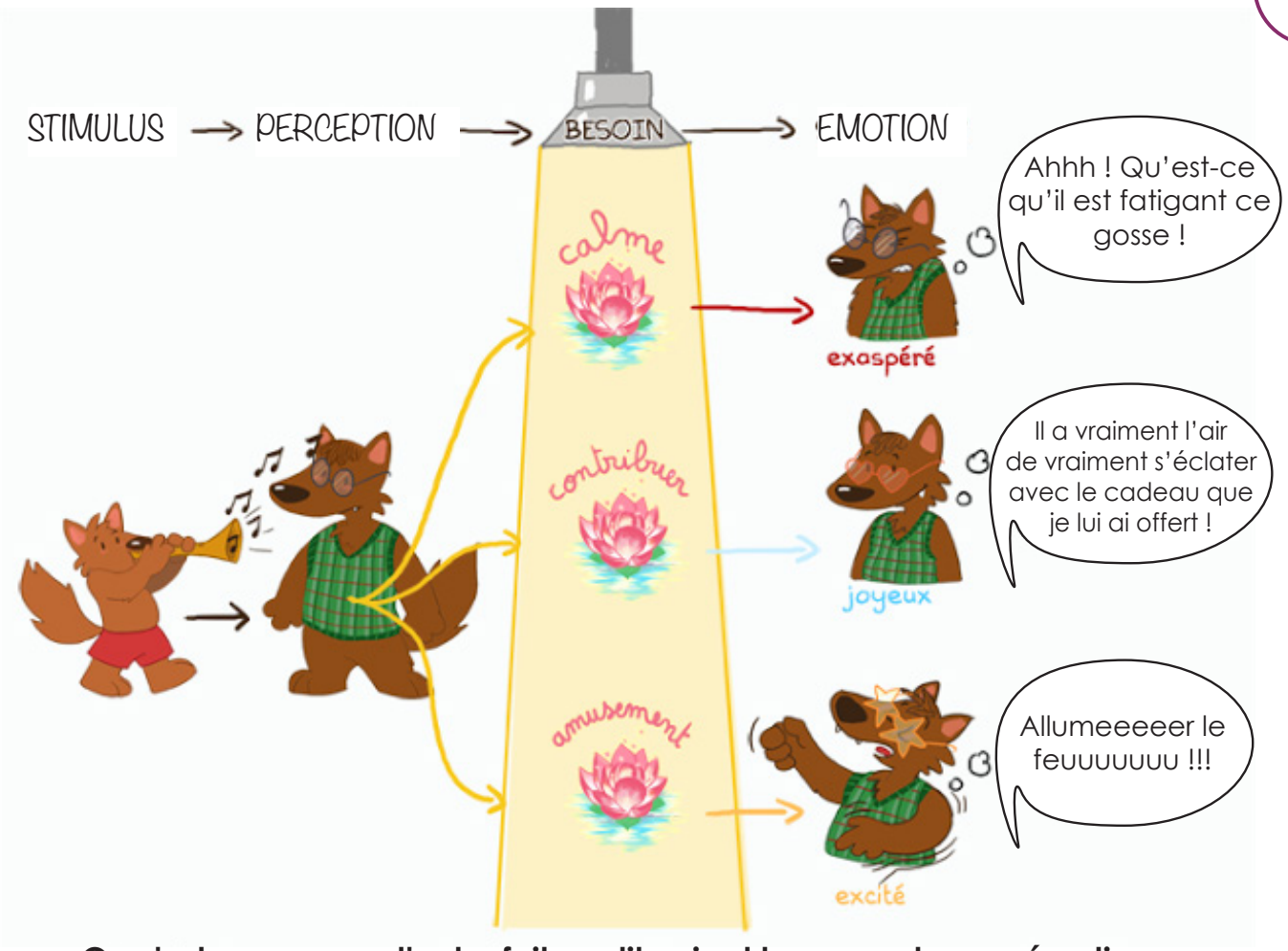
Visuel sur le site www.ensemblenaturellementleblog.com

Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

Nommer les faits, ce qu'il s'est passé, ainsi que le ressenti, le sentiment, l'émotion de l'enfant, lui permet de :

- ⇨ comprendre ce qui lui arrive, apprendre du vocabulaire
- ⇨ se sentir accueilli et légitime dans ce ressenti/cette émotion
- ⇨ savoir qu'il est aimé inconditionnellement
- ⇨ faire confiance à ce qu'il ressent

Accueil des émotions et besoins



Ce n'est pas ce que l'autre fait ou dit qui est la cause de mes émotions.
Mes émotions proviennent de mes besoins.

⇨ Il est essentiel de prendre conscience de ce qui se passe en soi

"Notre culture nous enseigne depuis toujours qu'il est impoli, égocentrique ou immature d'exprimer ses sentiments et de parler de soi. Aussi, beaucoup d'entre nous apprenons à nier nos vrais sentiments ou à les refouler » – Thomas GORDON

Arrête de pleurer !

Cette injonction très courante dans la vie quotidienne d'un enfant, a pour conséquence de nier les ressentis, de faire passer les pleurs pour un moment de faiblesse et de stopper le déroulement du processus émotionnel.

Quelles sont les raisons qui poussent un enfant à pleurer ?

- Réparer une blessure émotionnelle et/ou physique
- Exprimer un besoin insatisfait
- Exprimer une frustration, une fatigue, un énervement, une honte etc...
- Exprimer une peur, une douleur etc...
- Libérer des tensions accumulées
- Accompagner une perte, un deuil, une fin de quelque chose

Pleurer est un phénomène naturel et parfaitement sain.

1- Ouvrons nos bras aimants et réconfortants

2- Ecoutons avant de questionner

3- Regardons avec bienveillance

4- Acceptons les pleurs de nos enfants avec respect

Acceptons les pleurs comme nous acceptons les rires de nos enfants !

Les douze barrages à la communication lorsqu'émotion ou conflit sont présents:

(selon Thomas Gordon)

1. ***Ordonner, commander, exiger***
2. ***Menacer, effrayer***
3. ***Moraliser, sermoner***
4. ***Conseiller, proposer des solutions***
5. ***Donner une leçon, fournir des faits***
6. ***Juger, critiquer, blâmer***
7. ***Féliciter, passer la pommade***
8. ***Ridiculiser, donner des sobriquets***
9. ***Interpréter, analyser***
10. ***Rassurer, sympathiser***
11. ***Enquêter, questionner***
12. ***Eluder, faire diversion, traiter à la légère***

L'éducation bienveillante

Être parents ...

À L'INTÉRIEUR
UN SCHÉMA À AFFICHER PARTOUT
POUR SE SOUVENIR !

Être parent n'est pas de tout repos.
Nos nerfs sont souvent mis à rude épreuve.
Raison de plus pour en prendre soin de façon à conserver nos capacités à parenter et à MONTRER L'EXEMPLE.

Je suis l'adulte !
JE RESPIRE.

Et je me pose des questions :
Qu'est-ce qui se passe pour moi ?
Qu'est-ce qui m'énerve exactement ?
Qu'est-ce qui est important pour moi ?

ISABELLE FILLIOZAT

L'éducation bienveillante

C3
2/4

ÊTRE PARENTS ...

Education Bienveillante

ESTIME de SOI

- Décrire (ce qu'on voit)
- Décrire (ce qu'on ressent)

AUTONOMIE

- Offrir des choix -- OU --
- Valoriser les efforts
- Respect de l'intimité
- Encouragement
- Garder l'espoir - Créativité

ALTERNATIVE A LA PUNITION

Parler de soi - Utiliser le JE

- Sentiments
- Attendre, patienter
- Aider (indications)
- Choix -- OU --
- Résolution de problèmes

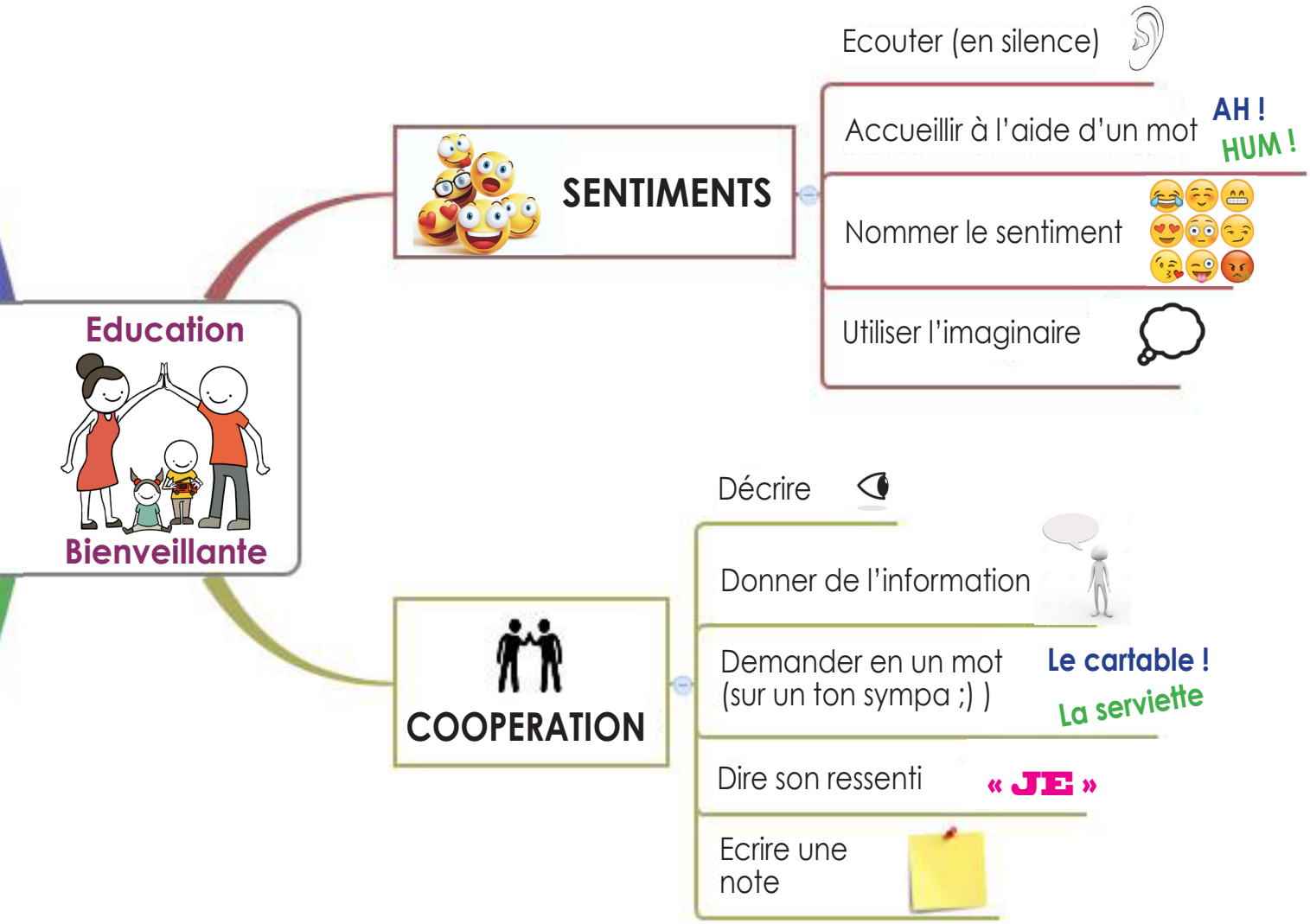
L'enfant trouve la solution

Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

L'éducation bienveillante

C3
3/4

ÊTRE PARENTS ...



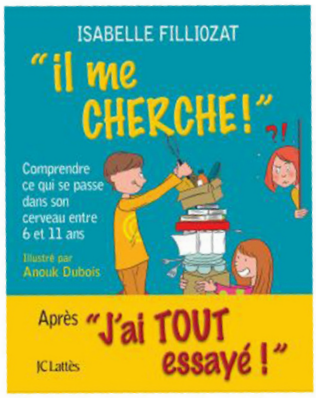
Visuel sur le site www.ensemblenaturellementleblog.com

Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

Je lui reproche de ne pas se contrôler ?
Je lui montre ce que signifie le mot : MAÎTRISE !
Pour se sentir au contrôle, certain(e)s donnent des punitions.
Mais ce n'est pas manifester sa puissance que de prendre le pouvoir sur l'autre.

Si changer d'état est trop difficile face à l'enfant, je vais faire un petit tour dans le jardin ou aux toilettes.
Là, je prends le temps de RESPIRER pour m'aider à diminuer mon énervement.

Je relativise et je retrouve MON AMOUR POUR MON ENFANT en le revoyant bébé, par exemple ...



Grand'Dire ensemble
www.granddireensemble.org

Une crise de rage disproportionnée ?

Il décharge sur moi sa fureur parce qu'il a CONFIANCE EN MOI.
Les crises se répètent ?
L'enfant a un souci, une angoisse.

Tout d'abord, je REMPLIS SON RÉSERVOIR d'attachement.

Une fois son cerveau de nouveau capable de réfléchir,
JE L'ÉCOUTE ou je joue avec lui pour l'aider
à identifier ce qui lui pose problème.